

# 北山田地区センター NEWS⑫月号

2022年12月1日発行

休館日：12月12日  
※年末年始休館日 12月29日～1月4日

横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200  
<https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata>



新型コロナウイルス感染予防のため、  
《新しい生活様式》での施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

## 【12月受付開始講座】

### 美姿勢・美ボディ



筋膜リリースを使用した  
レッスンで美姿勢・美ボディに！

日時：1/20・2/3・17・3/3・17（金）

①9:30～ ②10:40～

参加費：5,000円（全回分）

講師：Yumicorebody  
アカデミー認定トレーナー  
村富優子

受付：12/20～ 10時～

お子様連れ  
OK

### 生涯骨太講座 ＋ロコモ体操

メタボ予防・フレイル予防で元気に！  
料理サンプル＋ロコモ体操

日時：1月26日（木）

10:00～11:30

参加費：無料

対象：おおむね55歳以上

講師：ヘルスマイト

受付：12/26～ 10時～



### 産後リセット ～マミーナ体操～

産後ならではのケア・産後メゾット

日時：1/23・2/6・20・3/6・20（月）

12:45～13:45

参加費：4,000円（全回分）

対象：生後3か月～歩行前の親子

講師：母子健康運動協会産後運動指導者  
今野朋美

受付：12/23～ 10時～



### こども書初め

年初の書初めに、宿題に！

日時：1月6日（金）

10:00～11:30

参加費：600円

対象：小学4年生以上～中学生

講師：日本習字教授免許取得  
杉山敏子

受付：12/6～ 10時～



【ハンドメイドカフェ1月20日（金）12:45～17:30】

#### 楽しみ方①

好きな手芸を  
お持ち頂き、  
ご自由にお過  
ごしください。

参加費 200円  
（予約不要）

#### 楽しみ方②『革のトレー作り』

参加費 500円（要予約）所要時間：約40分



\*\*\*お問合せ・申込み\*\*\*

北山田地区センター

住所：都筑区北山田2-25-1

電話：045-593-8200

開館時間：平日9:00～21:00

日・祝9:00～17:00

